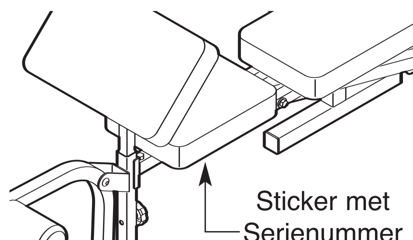
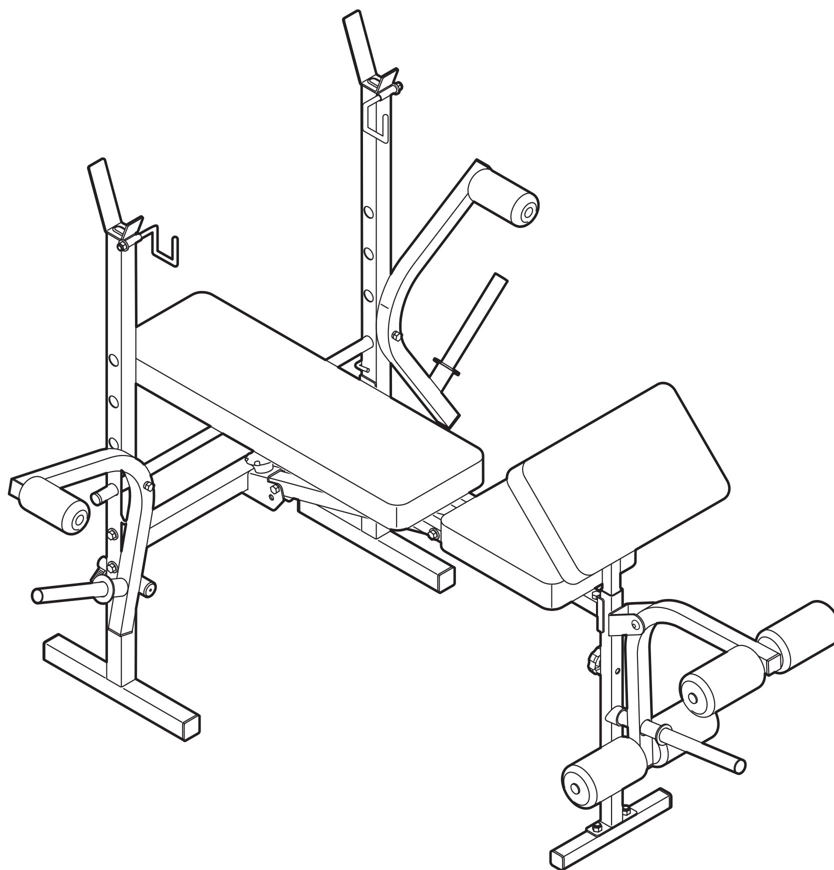
WEIDER® 235

Modelnr. WEEVBE0926.0
Serienr. _______________

Scrijf het serienummer op de lijn hierboven voor raadpleging.



GEBRUIKSAANWIJZING



VRAGEN?

Als fabrikant zijn wij gesteld op uw volledige tevredenheid. Mocht u nog vragen hebben, mochten sommige onderdelen ontbreken of beschadigd zijn neem dan contact op met de winkel waar u dit product hebt gekocht.

⚠ WAARSCHUWING

Lees alle instructies en voorzorgsmaatregelen in deze handleiding door voordat u dit apparaat gaat gebruiken. Bewaar deze handleiding voor verdere raadpleging.



Bezoek onze website

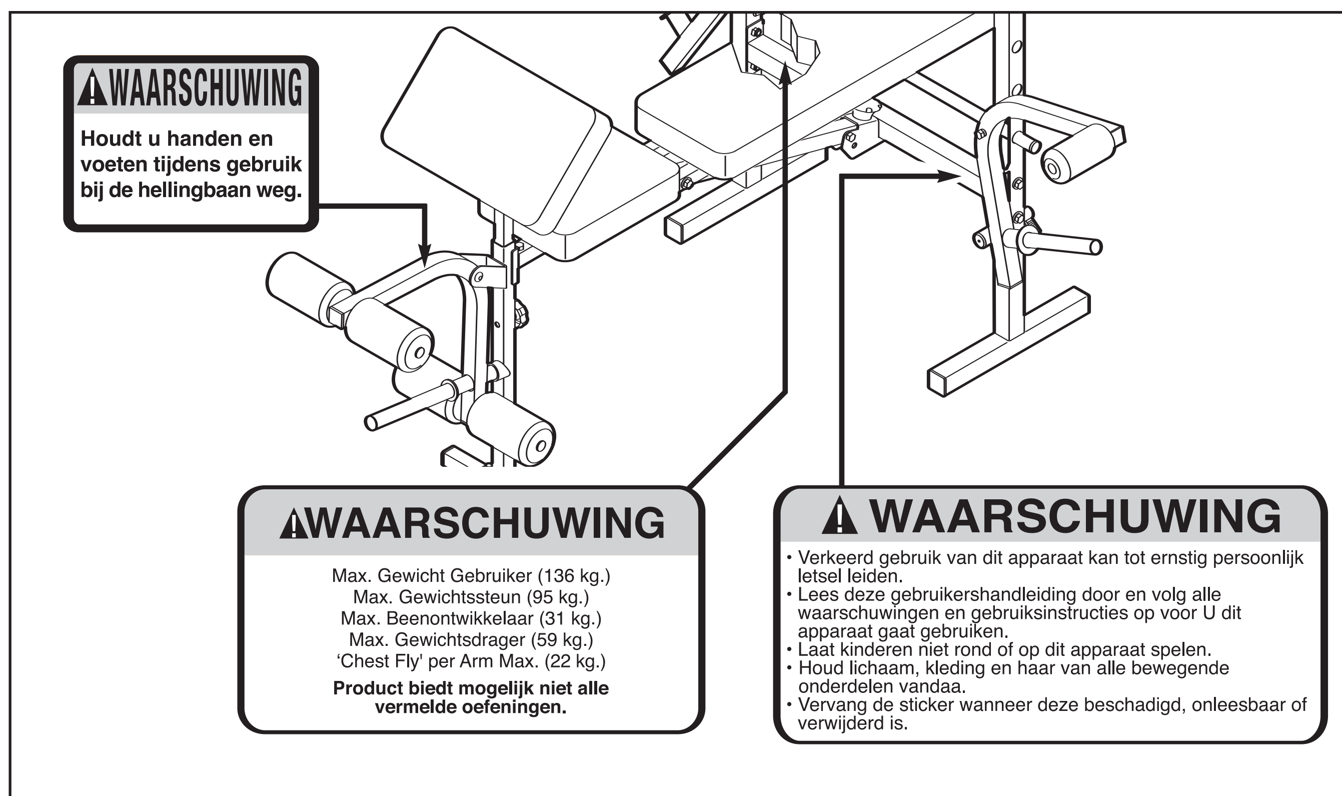
www.iconeurope.com

INHOUD

PLAATSING VAN DE WAARSCHUWINGSSTICKER 2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN 3
VOORDAT U BEGINT 4
TEKENING OM ONDERDELEN TE HERKENNEN 5
MONTAGE 6
BIJSTELLING 10
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN 12
LIJST MET ONDERDELEN 14
GEDETAILLEERDE TEKENING 15
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN . . . . .Laatste Pagina

PLAATSING VAN DE WAARSCHUWINGSSTICKER

De hieronder getoonde waarschuwingsstickers zijn al op de aangegeven plaatsen op de gewichtsbank geplakt. Mocht een sticker ontbreken of niet leesbaar zijn, bel dan het telefoonnummer op de kaft van de gebruikershandleiding om een gratis vervangsticker te bestellen.



BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING: Lees de volgende belangrijke voorzorgsmaatregelen door voordat u de gewichtsbank gaat gebruiken om persoonlijk letsel te voorkomen.

1. **Lees alle instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen van de gewichtsbank voordat uw de gewichtsbank gebruikt. Gebruik de gewichtsbank alleen zoals beschreven in deze handleiding.**

2. **De eigenaar moet zich ervan te vergewissen dat allen die gebruik maken van de gewichtsbank voldoende op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen.**

3. **Deze gewichtsbank is alleen voor huiselijk gebruik bedoeld. Gebruik de gewichtsbank niet commercieel of voor verhuur.**

4. **Gebruik de gewichtsbank uitsluitend binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats de gewichtsbank op een vlakke ondergrond met een matje onder de elliptische trainer om uw vloer (bedekking) te beschermen. Zorg ervoor dat er genoeg ruimte rond de gewichtsbank is zodat u gemakkelijk kunt opstappen en afstappen en om de gewichtsysteem te kunnen gebruiken.**

5. **Inspecteer regelmatig alle onderdelen van de gewichtsysteem en draai ze dan goed vast. Vervang versleten onderdelen meteen.**

6. **Houdt te allen tijde kinderen jonger dan 12 en huisdieren bij de gewichtsbank weg.**

7. **Houdt uw handen en voeten bij bewegende onderdelen weg.**

8. **Draag altijd sportschoenen wanneer u de gewichtsbank gebruikt.**

9. **De gewichtsbank is ontworpen voor een gebruiker die maximaal 136 kg weegt en voor een maximaal totaal gewicht van 231 kg. Plaats niet meer dan 95 kg, (gewichten en lange halter inbegrepen) op de houders voor de gewichten. Plaats nier meer dan 32 kg op de hefboom voor het been. Plaats nooit meer dan (23 kg.) op iedere Arm. Opgelet: De lange halter en gewichten zijn niet meegeleverd.**

10. **Zorg ervoor dat tijdens gebruik van de gewichtsbank het aantal gewichten op beide uiteinden van de lange halter gelijk zijn.**

11. **Gebruik op de gewichtsbank geen halter met een lengte van 1,5 m of meer.**

12. **Houdt, wanneer u gewichten toevoegt of afneemt, altijd enkele gewichten aan beide kanten van de lange halter en bevestig de halter met halterhaken om ervoor te zorgen dat de halter niet omvalt.**

13. **Plaats een lange halter met hetzelfde gewicht op de houders voor de gewichten om de bank in evenwicht te houden wanneer de hefboom voor het been wordt gebruikt.**

14. **Zorg ervoor dat wanneer u de rugleuning in de helling of horizontale stand gebruikt dat de steunstang volledig door de staanders gestoken is en in de sluitingsstand zit.**

15. **Stop meteen en begin geleidelijk “af te koelen” wanneer u pijn voelt of duizelig wordt.**

⚠ WAARSCHUWING: Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is bijzonder belangrijk voor mensen ouder dan 35 of mensen met gezondheidsproblemen. Lees alle instructies voor gebruik door. ICON is niet aansprakelijk voor persoonlijk letsel of schade door het gebruik van dit product.

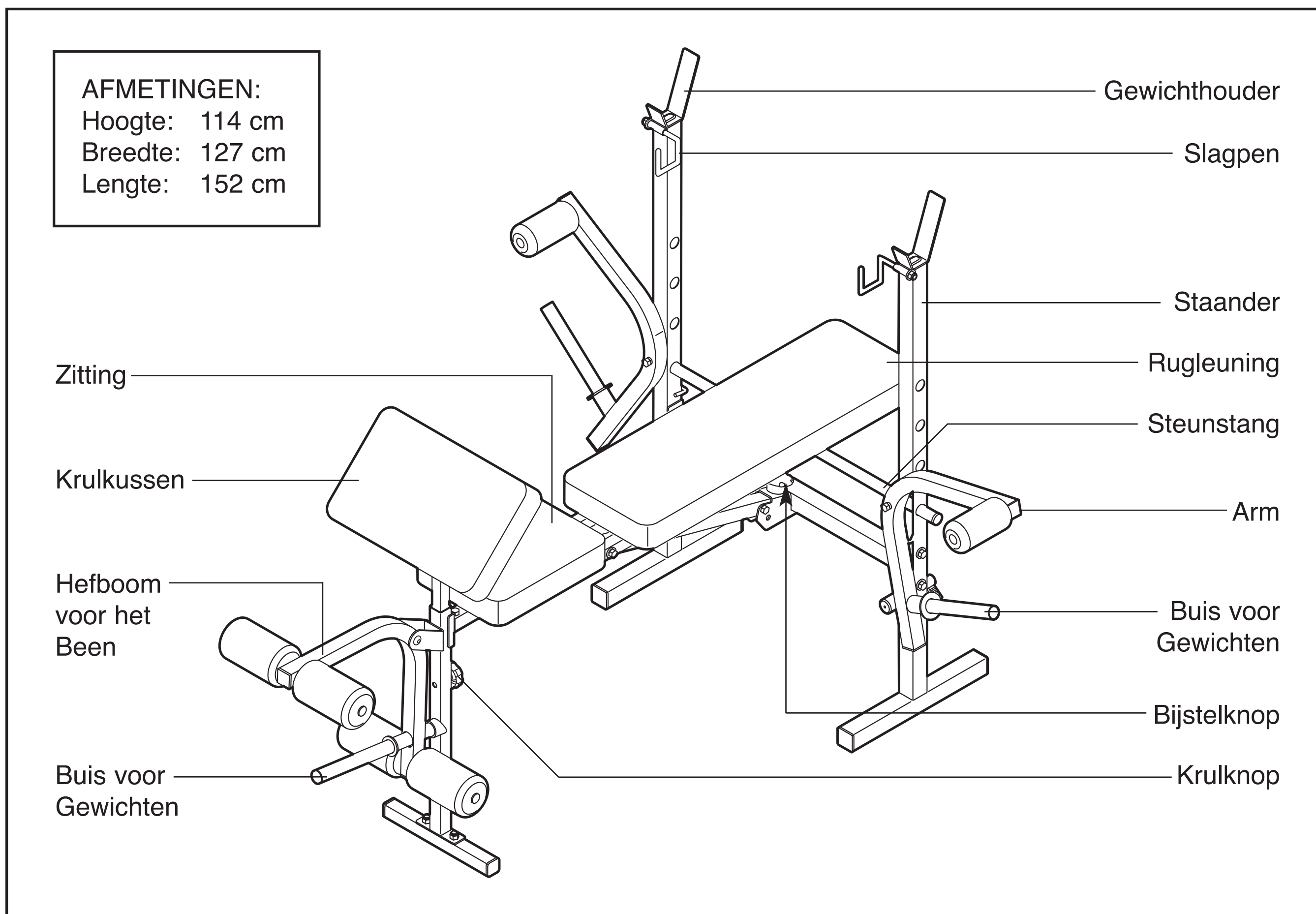
VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u voor de nieuwe WEIDER® 235 gewichtsbank gekozen hebt. De veelvoudige WEIDER® 235 is ontworpen om met uw eigen gewichten (niet inbegrepen) de belangrijkste spiergroepen van uw lichaam verder te ontwikkelen. De WEIDER® 235 kan U helpen uw figuur te verbeteren, uw spiermassa en -sterkte te vergroten of uw hart- en vaatstelsel beter te laten functioneren.

Lees voor uw eigen welzijn deze handleiding zorgvuldig door voordat u de gewichtsbank gebruikt.

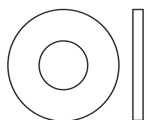
Mocht u nog vragen hebben, neem dan contact op met de winkel waar u dit product hebt gekocht. Om u beter van dienst te kunnen zijn, zorg ervoor dat u het model- en serienummer bij de hand hebt voordat u belt. Het modelnummer is WEEVBE0926.0. Het serienummer bevindt zich op een sticker op de gewichtsbank (zie kaft van deze handleiding).

Voordat u verder leest, bekijk eerst aandachtig de tekening hieronder met de verschillende onderdelen.

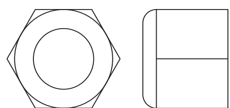


TEKENING OM ONDERDELEN TE HERKENNEN

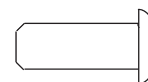
Gebruik de tekeningen hieronder tijdens de montage van de gewichtsbank om de kleine onderdelen te herkennen. Het getal tussen haakjes onder iedere tekening is het nummer van het onderdeel van LIJST MET ONDERDELEN op pagina 14. **Opgelet: Sommige kleine onderdelen zijn al gemonteerd om de verzending te vergemakkelijken. Wanneer u een onderdeel niet in de zak met onderdelen kunt vinden, bekijk dan het apparaat om te zien of het al gemonteerd is.**



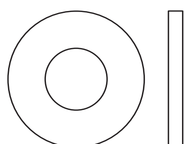
M6 Tussenring (20)



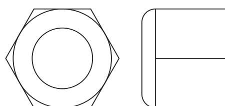
M8 Gegalvaniseerde Nylon Klemmoer (36)



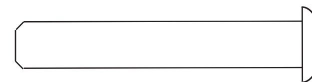
M6 x 16mm Schroef (21)



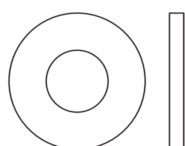
M8 Tussenring (12)



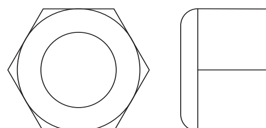
M8 Nylon Klemmoer (13)



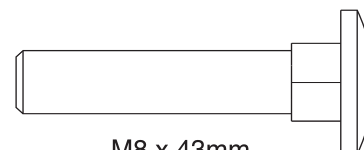
M6 x 38mm Schroef (22)



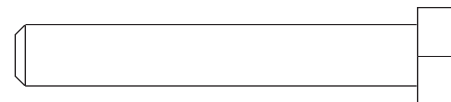
M8 Gegalvaniseerde Tussenring (35)



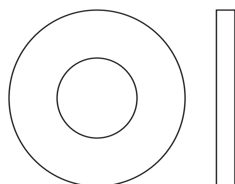
M10 Nylon Klemmoer (25)



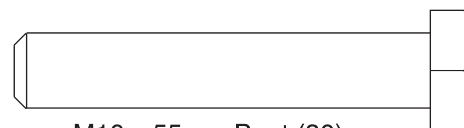
M8 x 43mm Draagbout (29)



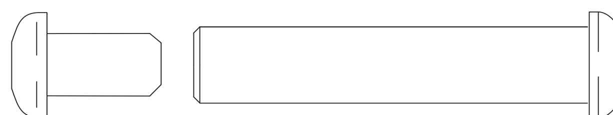
M8 x 53mm Bout (14)



M10 Tussenring (26)



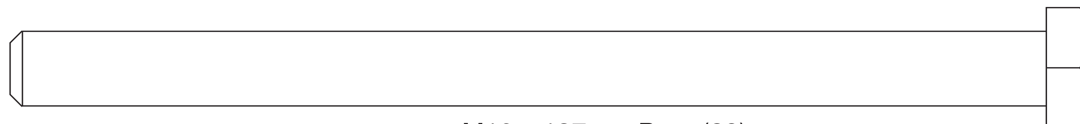
M10 x 55mm Bout (30)



M10 x 52mm Boutset (24)



M10 x 125mm Bout (51)



M10 x 137mm Bout (28)

MONTAGE

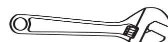
Eenvoudig in elkaar zetten

Deze handleiding is ontwikkeld om ervoor te zorgen dat iedereen deze gewichtsbank met succes kan monteren. De meeste mensen vinden dat de montage vlot gaat als ze er voldoende tijd voor nemen.

Lees de volgende informatie en instructies zorgvuldig door voordat u met de montage begint:

- De montage moet door twee mensen gebeuren.
- **Gebruik de TEKENING OM DE ONDERDELEN TE HERKENNEN op pagina 5 om de kleine onderdelen te vinden.**
- Draai de onderdelen goed vast tijdens de montage tenzij anders wordt aangegeven.
- Zorg ervoor dat tijdens de montage alle **onderdelen zo gepositioneerd worden als in de tekeningen is aangegeven.**
- Plaats de gewichtsbank op een open plek en verwijder de verpakking. Gooi de verpakking pas weg wanneer u de gewichtsbank volledig gemonteerd heeft.

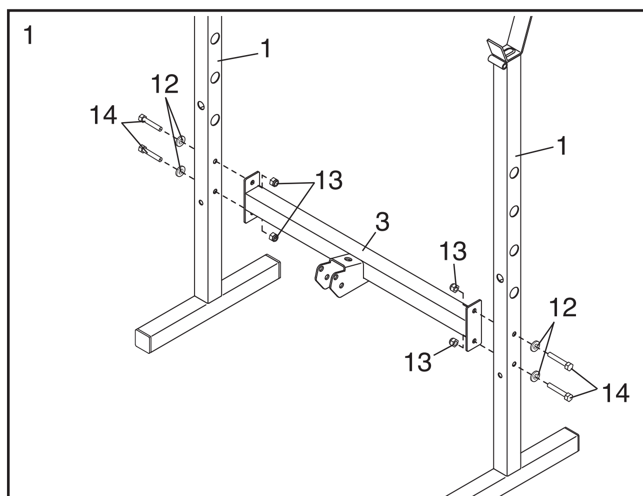
U zult naast de meegeleverde imbussleutel en pakjes smeervet ook het volgende gereedschap (niet meegeleverd) voor de montage nodig hebben:

- **twee engelse sleutels** 
- **een rubber hamer** 
- **een schroevendraaier** 
- **een kruiskop schroevendraaier** 

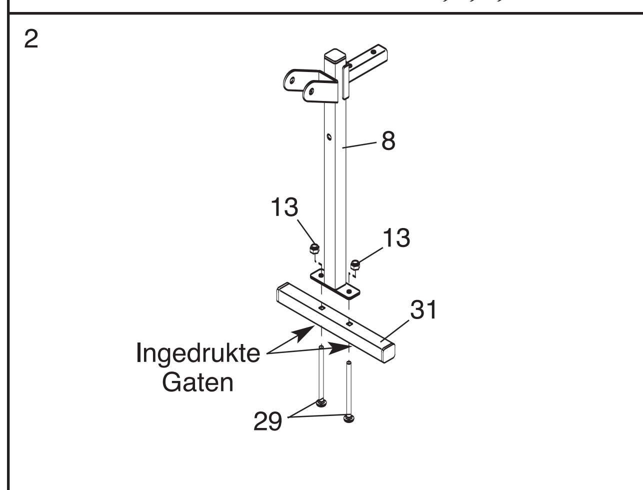
De montage zal wat makkelijker zijn als u een dopendoos, moersleutels of steeksleutels gebruikt.

1. **Zorg ervoor dat u de instructies hierboven goed doorleest en in u opneemt voordat u met de montage begint.**

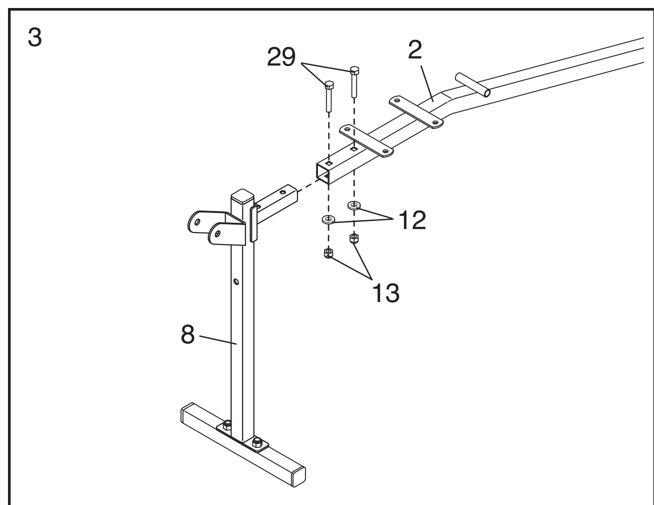
   Maak de Dwarsstang (3) vast aan de twee Staanders (1) met vier M8 x 53mm Bouten (14), vier M8 Tussenringen (12), en vier M8 Nylon Klemmoeren (13). **Draai de Nylon Klemmoer nog niet te vast.**



2. Draai de Stabilisator (31) zodanig dat de ingedrukte gaten naar de vloer wijzen. Maak de Stabilisator vast aan het Voorste Been (8) met twee M8 x 43mm Draagbouten (29) en twee M8 Nylon Klemmoeren (13). **Draai de Nylon Klemmoer nog niet te vast.**

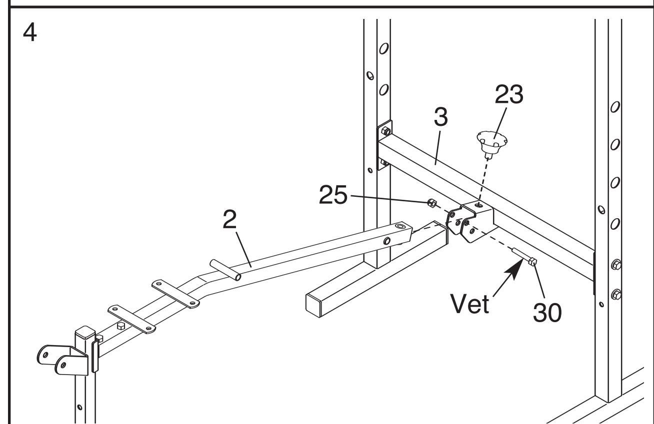


3. Maak het Voorste Been (8) vast aan het Onderstel (2) met twee M8 x 43mm Draagbouten (29), twee M8 Tussenringen (12), en twee M8 Nylon Klemmoeren (13). **Draai de Nylon Klemmoer nog niet te vast.**

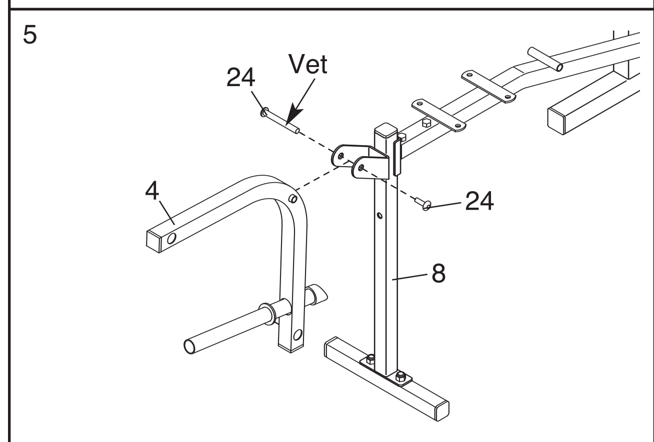


4. Smeer wat van het meegeleverde vet op een M10 x 55mm Bout (30). Maak het Onderstel (2) vast aan het bovenste stel gaten in de houder van de Dwarsstang (3) met de Bout en een M10 Nylon Klemmoer (25). **Draai de Klemmoeren niet te vast, het Onderstel moet vrij kunnen bewegen.**

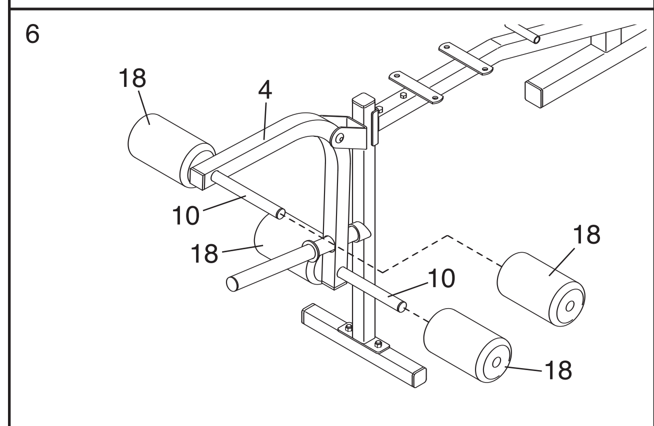
   Draai de Bijstelknop (23) vast in de houder van de Dwarsstang (3) en in het Onderstel (2).



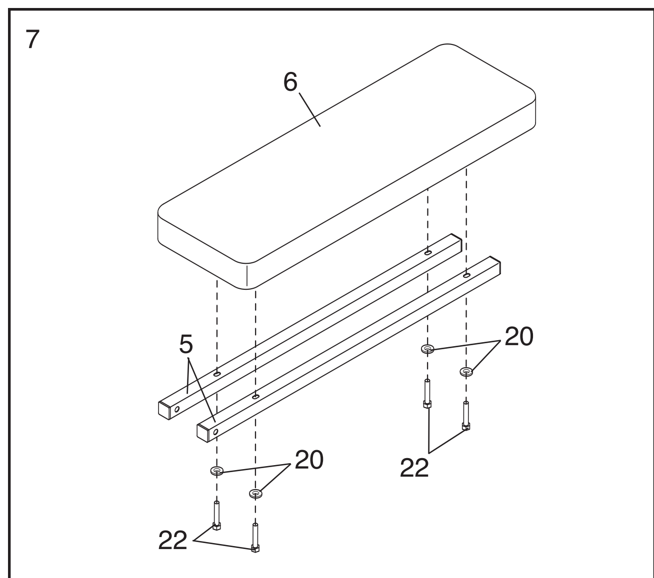
5. Smeer wat vet op de schacht van een M10 x 52mm Boutset (24). Maak de Beenontwikkelaar (4) vast met de Boutset aan de houder van het Voorste Been (8). **Zorg ervoor dat de schacht van de Boutset in beide kanten van de houder van het Voorste Been zit.**



6. Steek twee Langen Buizen voor Schuimrubberen Kussens (10) in de Beenontwikkelaar (4). Schuif twee Schuimrubber Kussentjes (18) op iedere Lange Buis voor Schuimrubber Kussentjes.



7. Maak de twee Buizen van de Rugleuning (5) vast aan de Rugleuning (6) met vier M6 x 38mm Schroeven (22) en vier M6 Tussenringen (20). **Draai de Schroeven nog niet te vast.**

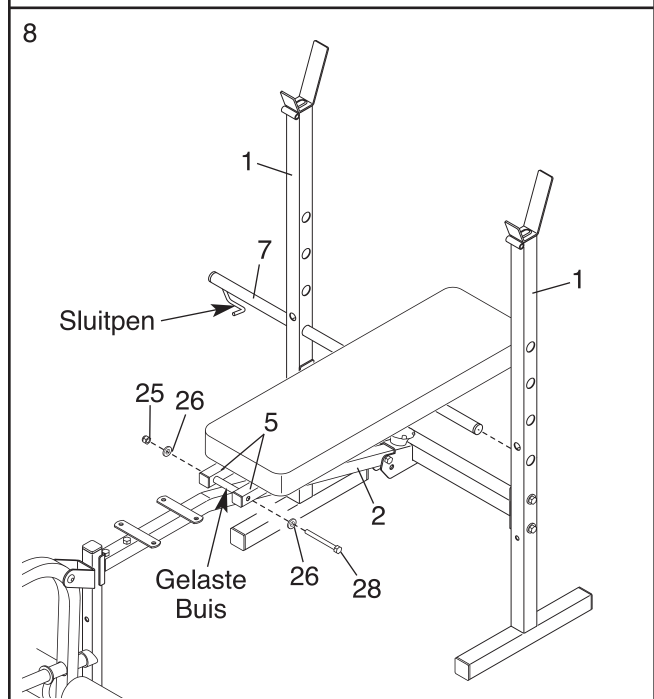


8. Voer de Steunstang (7) door een stel gaten in de Staanders (1). **Zorg ervoor dat de sluitpen aan de aangegeven kant zit.** Draai de Steunstang naar de sluitingsstand, met de sluitpen om de rechter Staander heen.

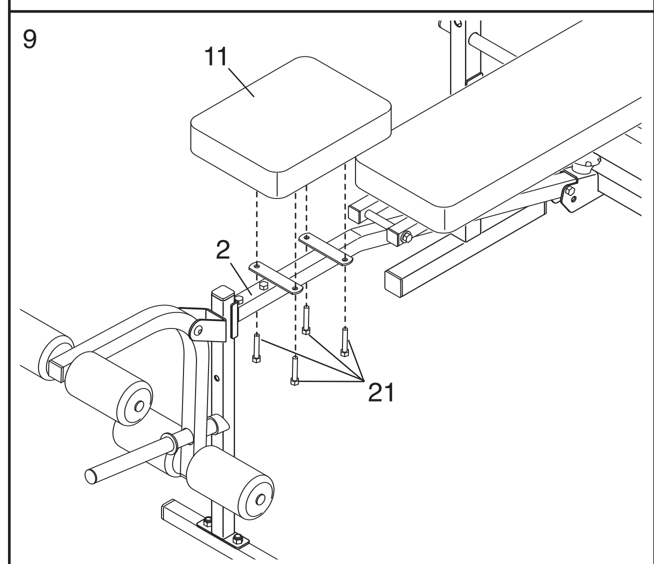
   Smeer wat vet op een M10 x 137mm Bout (28). Maak de Buizen van de Rugleuning (5) vast aan de gelaste buis van het Onderstel (2) met de Bout, twee M10 Tussenringen (26), en een M10 Nylon Klemmoer (25). **Draai de Nylon Klemmoer niet te vast. De Buizen van de Rugleuning moet vrij kunnen bewegen.**

   Zie stap 1 tot en met 3. Draai de M8 Nylon Klemmoeren (13) gebruikt in deze stappen goed vast.

   Zie stap 7. Draai de vier M6 x 38mm Schroeven (22) vast.



9. Maak de Zitting (11) vast aan de houders van het Onderstel (2) met vier M6 x 16mm Schroeven (21).



10. Maak de Rechter Halterhaak (32) vast aan de rechter Staander (1) met een M8 Gegalvaniseerde Tussenring (35) en een M8 Gegalvaniseerde Nylon Klemmoer (36). **Draai de Nylon Klemmoer niet te vast. De Halterhaak moet vrij kunnen draaien.**

    Maak de Linker Halterhaak (33) vast aan de linker Staander (1) met een M8 Gegalvaniseerde Tussenring (35) en een M8 Gegalvaniseerde Nylon Klemmoer (36). **Draai de Nylon Klemmoer niet te vast. De Halterhaak moet vrij kunnen draaien.**

11. Maak een Bumpertje (45) vast aan de linker Staander (1) met een Vleugelknop (47). Druk een Bumperkapje (46) op het Bumpertje.

    Herhaal deze stap voor de andere kant van de gewichtsbanks.

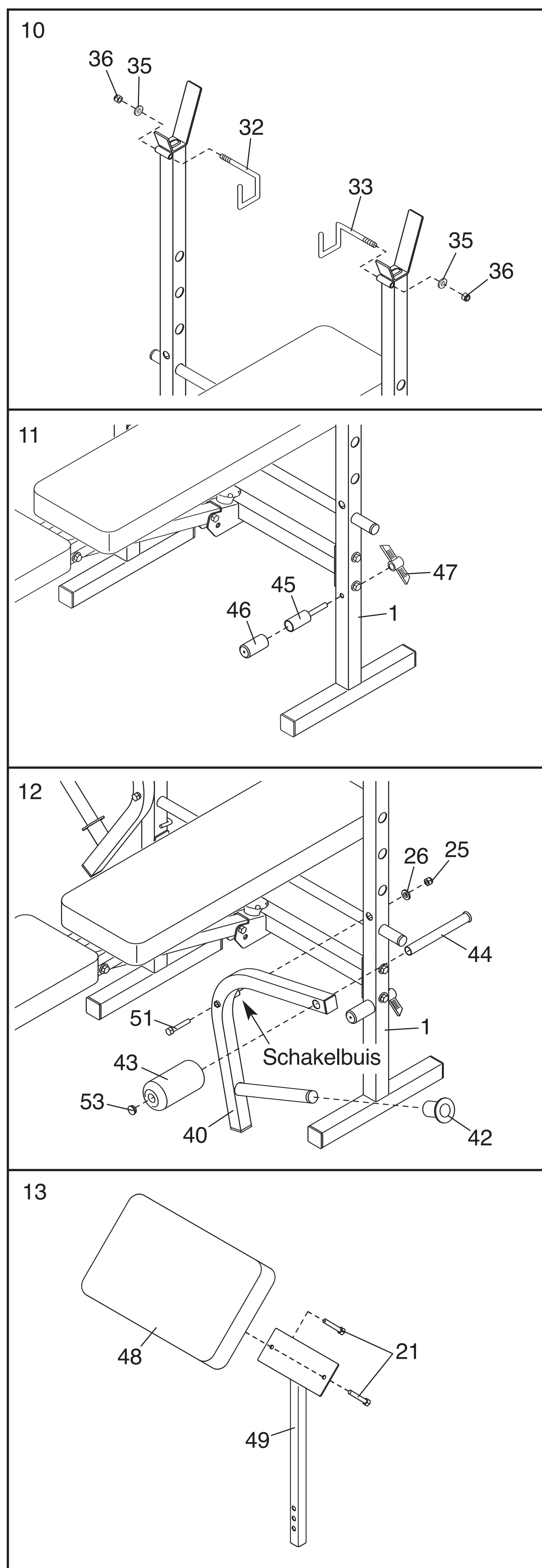
12. Zoek naar de Linker Arm (40). Deze bevat een gelaste schakelbuis op de aangegeven kant. Maak de Linker Arm vast aan de Staander (1) met een M10 x 125mm Bout (51), een M10 Tussenring (26), en een M10 Nylon Klemmoer (25).

    Steek een Korte Buis voor Schuimrubberen Kussen (44) in de Linker Arm (40). Schuif een Klein Schuimrubberen Kussen (43) op de Korte Buis voor Schuimrubberen Kussen en druk een 19mm x 1mm Rond Binnenkapje (53) in de Korte Buis voor Schuimrubberen Kussen. Schuif dan een Tussenstuk (42) op de Linker Arm.

    Herhaal deze stap voor de andere kant van de gewichtsbank.

13. Maak het Krulkussen (48) vast aan de Krulbuis (49) met twee M6 x 16mm Schroeven (21).

14. **Zorg ervoor dat alle delen goed zijn vastgemaakt voordat het gewichtbank wordt gebruikt. Het gebruik van de overblijvende onderdelen zal in BIJSTELLING aanvang op pagina 10.**



BIJSTELLING

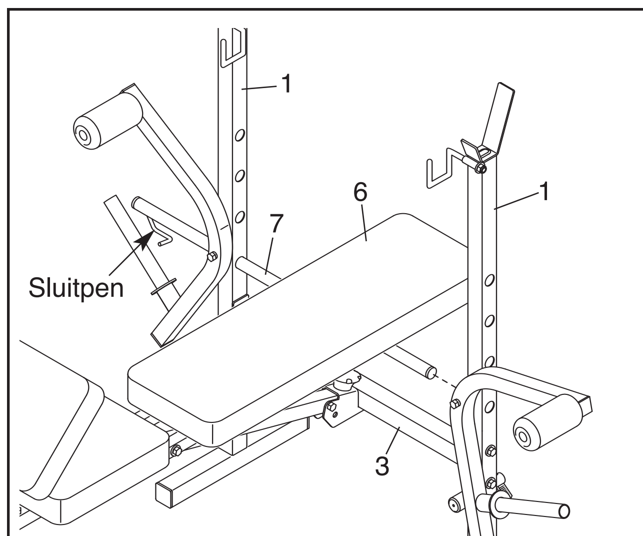
De gewichtsbank is ontworpen om met uw eigen gewichten (niet inbegrepen) te kunnen oefenen. voor het oefenen en bekijk de bijgeleverde gids met oefeningen voor de juiste oefenvorm. Bekijk ook de informatie voor het oefenen die met uw gewichten is meegeleverd.

Zorg er steeds voor dat alle onderdelen goed zijn vastgedraaid wanneer u de gewichtsbank gebruikt. Vervang versleten onderdelen meteen. U kunt de gewichtsbank schoonmaken met een zachte doek en een beetje niet agressief schoonmaakmiddel. Gebruik nooit oplosmiddelen.

DE RUGLEUNING BIJSTELLEN

De Rugleuning (6) kan in verschillende standen worden gebruikt (schuin omlaag, horizontaal of schuin omhoog). Verwijder, om de Rugleuning in de schuine positie te gebruiken, de Steunstang (7) en leg de Rugleuning tegen de Dwarsstang (3).

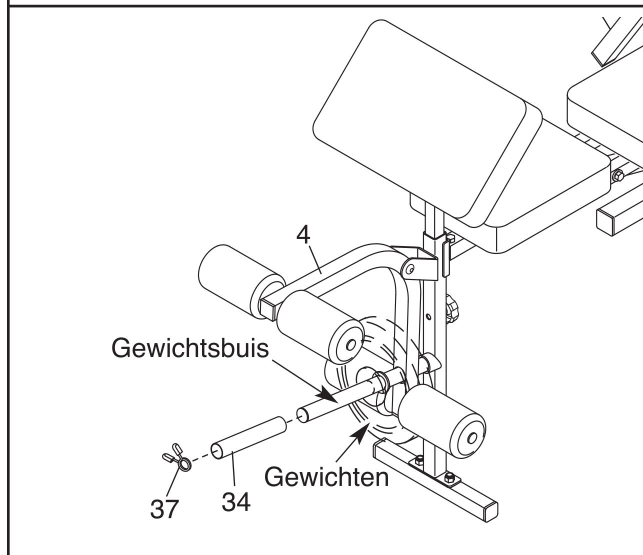
Om de Rugleuning (6) in de horizontale of hellingsstand te gebruiken, moet u eerst de Steunstang (7) door een stel gaten van de Staanders (1) steken. Draai de Steunstang in de sluitingsstand, zodat de sluitpen om de Staander zit. Leg dan de Rugleuning tegen de Steunstang.



DE BEENONTWIKKELAAR GEBRUIKEN

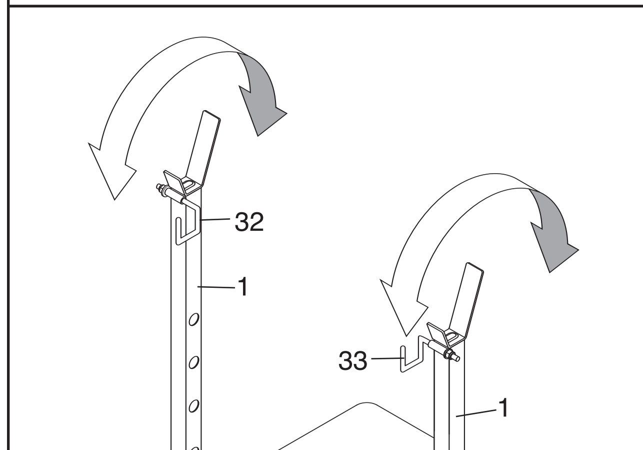
Plaats, om de Beenontwikkelaar (4) te gebruiken, het gewenste aantal gewichten op de gewichtsbuis van de Beenontwikkelaar. Schuif wanneer de gewichten grotere gaten in het midden hebben de Gewichtsadapter (34) op de Gewichtsbuis. Vergrendel de gewichten met een Gewichtsklip (37).

⚠ WAARSCHUWING: Plaats niet meer dan 32 kg op de Beenontwikkelaar (4). Plaats wanneer u de Beenontwikkelaar gebruikt een lange halter met hetzelfde gewicht op de gewichtshouders om de bank in evenwicht te houden.



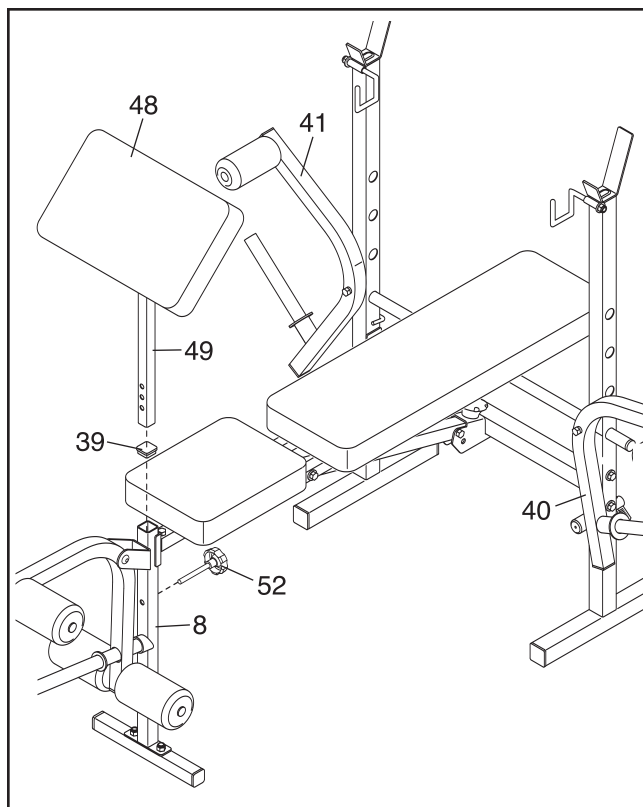
HET GEBRUIKEN VAN DE SLAGPENNEN

Bevestig de lange halter met de Slagpennen voor de Halter op de Staanders (1), wanneer u tijdens het gebruik van de halterhank (32, 33) gewichten wilt verwisselen. Draai de Slagpennen voor de Halter over de halterhank heen. Dit vermindert het risico dat de halterhank er af valt wanneer u de gewichten verandert.



HET KRULKUSSEN GEBRUIKEN

Verwijder om het Krulkussen (48) te gebruiken het 30mm x 2mm Vierkant Binnenkapje (39). Steek dan de Krulbuis (49) in het Voorste Been (8) en maak de Krulbuis vast met de Krulknop (52). **Zorg ervoor dat de Krulknop door een van de gaten in de Krulbuis zit. Aandacht: Verwijder wanneer u het Krulkussen gebruikt de Krulbuis en steek het Vierkant Binnenkapje in het Voorste Been.**



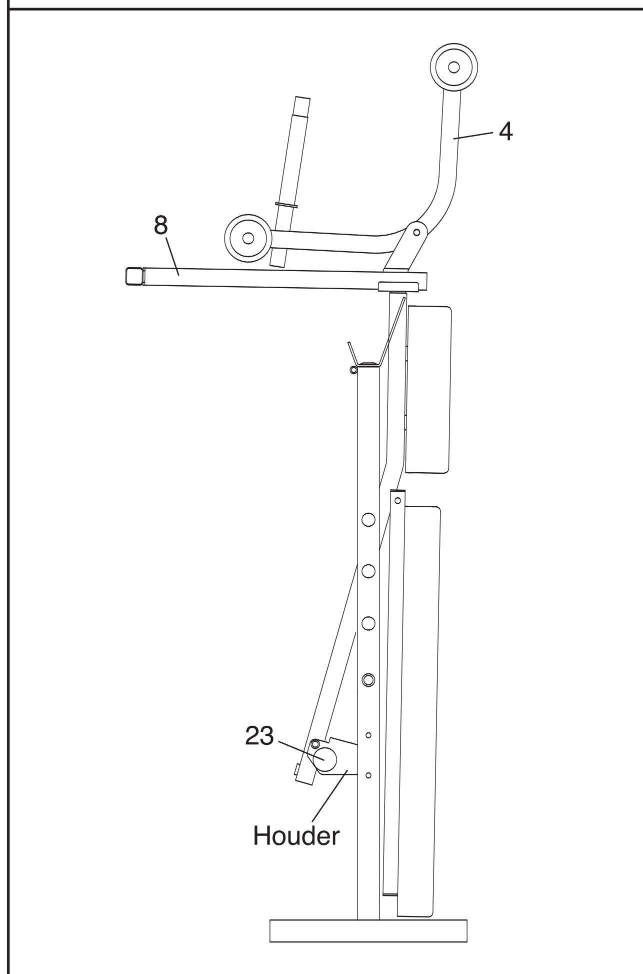
DE ARMEN GEBRUIKEN

Schuif om de Rechter en Linker Arm (40, 41) te gebruiken de gewenste gewichten op de gewichtsbuizen van de Armen. Gebruik wanneer de gewichten grote gaten hebben in het midden de Gewichtsdapators (niet getoond) op de gewichtsbuizen. Bevestig de gewichten altijd met Gewichtklippen (niet getoond).

⚠ WAARSCHUWING:
Plaats nooit meer dan 50 lbs. (23 kg.) op iedere Arm (40, 41).

DE GEWICHTSBANK OPSLAAN

Verwijder voordat u de gewichtsbank opbergt alle gewichten van de Beenontwikkelaar (4). Om de bank op te bergen moet u eerst de Bijstelknop (23) van de aangegeven houder verwijderen. Til vervolgens het Voorste Been (8) zover mogelijk omhoog. Draai dan de Bijstelknop in de houder vast. De Bijstelknop zal voorkomen dat de gewichtsbank uitklapt.



RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

DE VIER WORKOUT TYPES

Spieren Ontwikkelen
Om uw spiermassa and -sterkte te vergroten moet u uw spieren maximaal belasten. Uw spieren zullen zich ontwikkelen en aanpassen wanneer u de intensiteit van uw oefening verhoogt. U kunt op twee manieren de intensiteit van uw oefening beïnvloeden:

- door het aantal gebruikte gewichten te veranderen
- door het aantal repetities of sets te wijzigen. (Een “repetitie” is een volledige uitvoering van een oefening zoals een opzitoefening. Een “set” is een aantal repetities.)

Het aantal te gebruiken gewichten voor ieder oefening hangt af van de gebruiker. U moet uw limiet kunnen bepalen en dan het juiste aantal gewichten kiezen. Begin iedere oefening die u uitvoert met 3 sets van 8 repetities. Rust na iedere set 3 minuten. Verhoog het aantal gewichten wanneer u zonder moeite 3 sets van 12 repetities kunt uitvoeren.

Spieren spannen
U kunt uw spieren spannen door ze matig te belasten. Kies een beperkt aantal gewichten en verhoog het aantal repetities voor iedere set die u uitvoert. Maak zo veel mogelijk sets van 15 tot 20 repetities zonder problemen af. Rust na iedere set 1 minuut. Belast uw spieren door meer sets uit te voeren in plaats van een groot aantal gewichten te gebruiken.

Afslanken
Om af te slanken moet u een klein aantal gewichten gebruiken en het aantal repetities per set verhogen. Uw oefening moet 20 à 30 minuten duren. Rust maximaal 30 seconden tussen de sets.

Cross Training
Cross training is compleet en evenwichtig fitnessprogramma. Een evenwichtig programma is bijvoorbeeld:

- Iedere maandag, woensdag en vrijdag gewichtstraining.
- Op dinsdag en donderdag 20 à 30 minuten aerobic oefeningen doen zoals fietsen of zwemmen.
- Een volle dag rust per week zonder cross training of aerobic oefeningen zodat uw lichaam kan bijkomen/herstellen.

De combinatie van gewichtstraining met aerobic oefening zal uw lichaam versterken en uw hart- en longfunctie verbeteren.

UW OEFENPROGRAMMA AANPASSEN

Bepaal zelf de tijdsduur voor iedere workout/programma, en ook het te uitvoeren aantal repetities of sets. Het is belangrijk dat u het tijdens de eerste paar maanden niet overdrijft. Volg uw eigen tempo en luister naar uw lichaam. Stop meteen en begin geleidelijk “af te koelen” wanneer u pijn voelt of duizelig wordt. Zorg ervoor dat u er achter komt wat niet goed is voordat u doorgaat. Vergeet niet dat een goede voeding en voldoende rust essentieel zijn voor enig oefenprogramma.

OPWARMEN

Begin iedere oefening met een opwarmfase door 5 à 10 minuten de spieren te strekken en wat lichte oefeningen te doen. Een juiste opwarmoefening verhoogt uw lichaamstemperatuur, uw hartslag en bevordert uw bloedsomloop als voorbereiding op uw oefening.

DE WORKOUT

Iedere workout moet uit 6 tot 10 verschillende oefeningen bestaan. Kies oefeningen voor iedere spiergroep en ontwikkel vooral die spiergroepen die u belangrijk vindt. Verander met iedere workout de oefeningen die u uitvoert om uw programma doeltreffend en plezierig te houden.

Plan uw workout op dat tijdstip van de dag dat u het meest fit bent. Neem na iedere workout minstens een dag rust. Als u een goed schema hebt gevonden houdt u er zich dan aan.

OEFENVORM

Een goede lichaamshouding is een heel belangrijk onderdeel van uw oefenprogramma. Dit vereist dat u iedere oefening goed uitvoert en dat u alleen de juiste delen van uw lichaam beweegt. U zult zich moe voelen wanneer u met de onjuiste vorm oefent. Bekijk in de bijgeleverde handleiding met oefeningen de foto’s voor de juiste houding bij de verschillende oefeningen en de lijst met de belaste spieren. Zie de tekening van de spieren op pagina 15 voorzien van hun namen.

De repetities in iedere set moeten vloeiend en zonder stoppen worden uitgevoerd. De inspanningsfase van iedere repetitie moet half zo lang duren als de ontspanningsfase. Adem goed in. Adem uit tijdens de inspanningsfase en adem in tijdens de ontspanningsfase. Houdt nooit uw adem in.

Rust eventjes na iedere set. De ideale rust perioden zijn:

- Rust 3 minuten na iedere set wanneer u een oefening uitvoert om uw spieren te ontwikkelen.
- Rust 1 minuut na ieder set wanneer u oefent uw spieren te spannen.
- Rust 30 seconden na iedere set wanneer u een afslank oefening uitvoert.

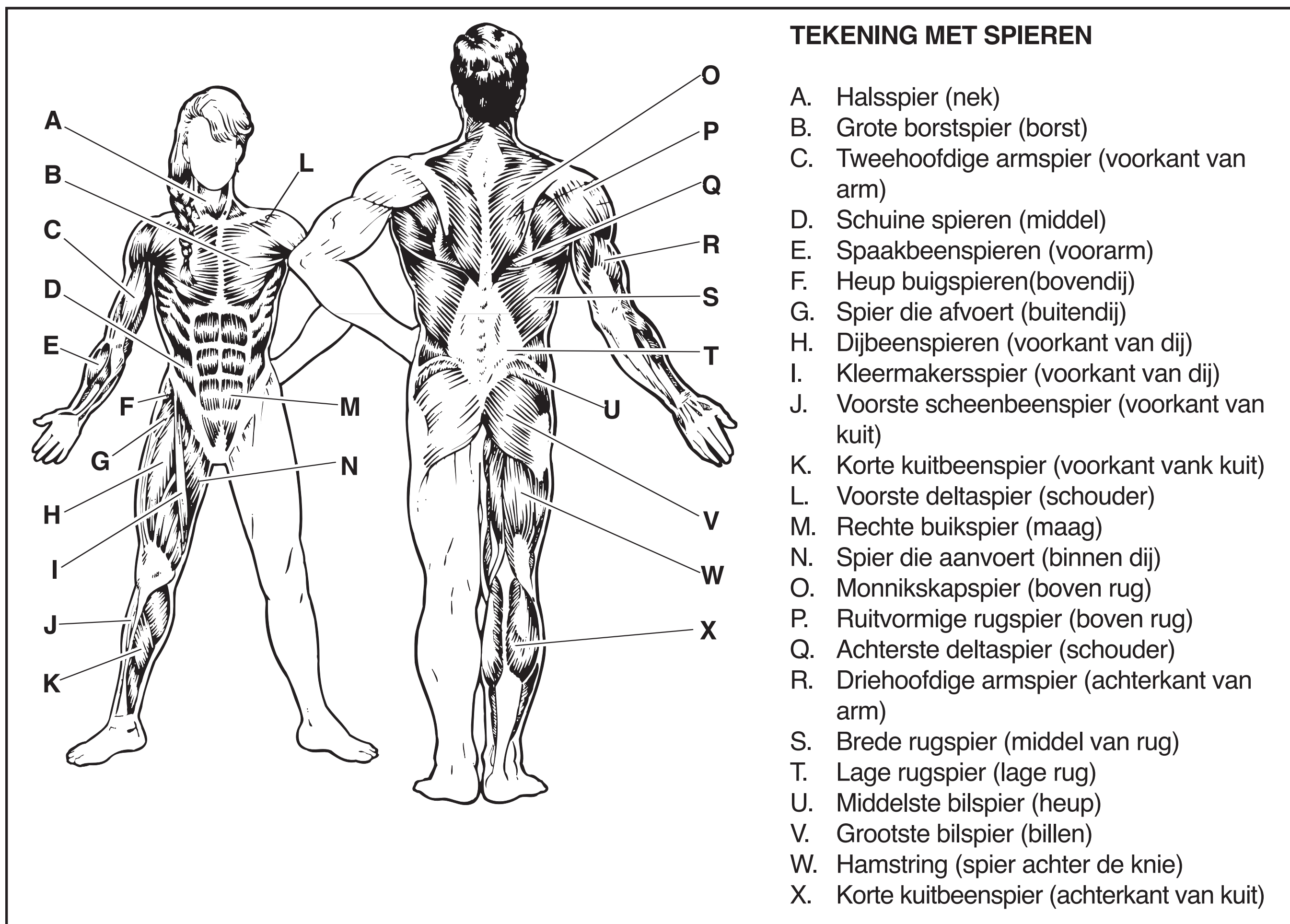
Wen gedurende de eerste paar weken aan het apparaat en leer de juiste oefenhouding aan.

AFKOELING

Beëindig uw oefening weer met 5 à 10 minuten strekoefeningen voor zowel armen als benen. Strek u langzaam en vermijdt krachtige inspanning. Voer iedere strekoefening zorvuldig en zo volledig mogelijk uit zonder dat u het overdoet. U zult u soepelheid better handhaven door na iedere workout strekoefeningen te doen.

MOTIVATIE BIJHOUDEN

Schrijf voor motivatie na iedere workout uw resultaten op. U kunt de schema's op pagina 16 en 17 kopiëren en gebruiken om uw resultaten te noteren. Noteer de datum, de uitgevoerde oefeningen, het aantal gebruikte gewichten en het aantal uitgevoerde repetities en sets. Noteer uw gewicht en lichaamsafmetingen aan het eind van iedere maand. Om echt succes te hebben is het belangrijk om plezierig en regelmatig te oefenen.



TEKENING MET SPIEREN

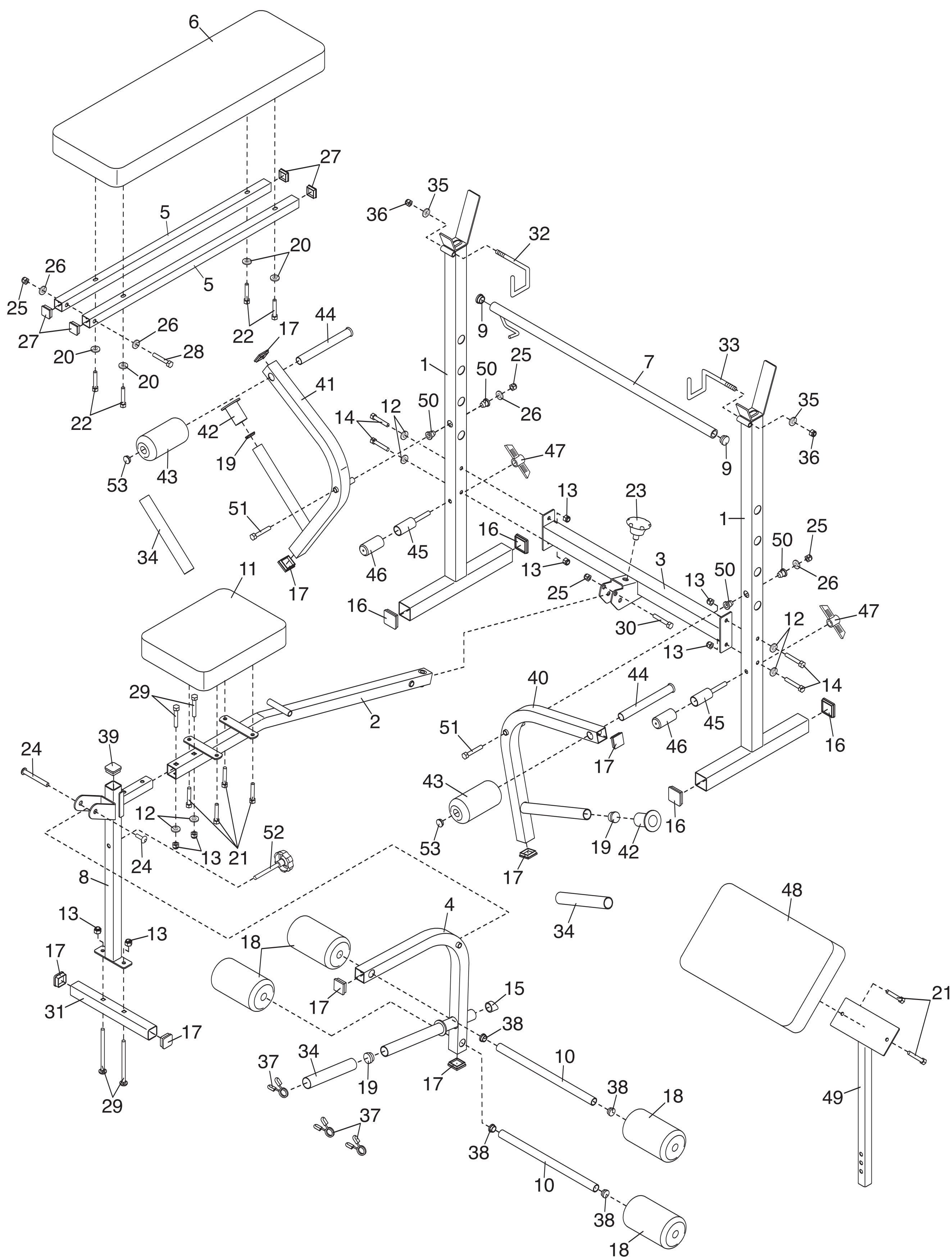
A. Halsspier (nek)
B. Grote borstspier (borst)
C. Tweehoofdige armspier (voorkant van arm)
D. Schuine spieren (middel)
E. Spaakbeenspieren (voorarm)
F. Heup buigspieren(bovendij)
G. Spier die afvoert (buitendij)
H. Dijbeenspieren (voorkant van dij)
I. Kleermakersspier (voorkant van dij)
J. Voorste scheenbeenspier (voorkant van kuit)
K. Korte kuitbeenspier (voorkant vank kuit)
L. Voorste deltaspier (schouder)
M. Rechte buikspier (maag)
N. Spier die aanvoert (binnen dij)
O. Monnikskapspier (boven rug)
P. Ruitvormige rugspier (boven rug)
Q. Achterste deltaspier (schouder)
R. Driehoofdige armspier (achterkant van arm)
S. Brede rugspier (middel van rug)
T. Lage rugspier (lage rug)
U. Middelste bilspier (heup)
V. Grootste bilspier (billen)
W. Hamstring (spier achter de knie)
X. Korte kuitbeenspier (achterkant van kuit)

LIJST MET ONDERDELEN—Modelnr. WEEVBE0926.0 R0906A

Nr.	Aantal	Beschrijving	Nr.	Aantal	Beschrijving
1	2	Staander	30	1	M10 x 55mm Bout
2	1	Onderstel	31	1	Stabilisator
3	1	Dwarsstang	32	1	Rechter Halterhank
4	1	Beenontwikkelaar	33	1	Linker Halterhank
5	2	Buis van de Rugleuning	34	3	Gewichtsadapter
6	1	Rugleuning	35	2	M8 Gegalvaniseerde Tussenring
7	1	Steunstang	36	2	M8 Gegalvaniseerde Nylon Klemmoer
8	1	Voorste Been	37	3	Gewichtsklip
9	2	22mm Rond Binnenkapje	38	4	19mm Rond Binnenkapje
10	2	Lange Buis voor Schuimrubber Kussentjes	39	1	30mm x 2mm Vierkant Binnenkapje
11	1	Zitting	40	1	Linker Arm
12	6	M8 Tussenring	41	1	Rechter Arm
13	8	M8 Nylon Klemmoer	42	2	Tussenstuk
14	4	M8 x 53mm Bout	43	2	Klein Schuimrubberen Kussen
15	1	25mm Rond Hoekig Kapje	44	2	Korte Buis voor Schuimrubberen Kussen
16	4	38mm Vierkant Binnenkapje	45	2	Bumpertje
17	8	30mm x 1.5mm Vierkant Binnenkapje	46	2	Bumperkapje
18	4	Schuimrubber Kussentje	47	2	Vleugelknop
19	3	25mm Rond Binnenkapje	48	1	Krulkussen
20	4	M6 Tussenring	49	1	Krulbuis
21	6	M6 x 16mm Schroef	50	4	Huls
22	4	M6 x 38mm Schroef	51	2	M10 x 125mm Bout
23	1	Bijstelknop	52	1	Krulknop
24	1	M10 x 52mm Boutset	53	2	19mm x 1mm Rond Binnenkapje
25	4	M10 Nylon Klemmoer	#	–	Gebruiksaanwijzing
26	4	M10 Tussenring	#	–	Gids met oefeningen
27	4	25mm Vierkant Binnenkapje	#	–	Pakje smeer vet
28	1	M10 x 137mm Bout	#	–	Imbussleutel
29	4	M8 x 43mm Draagbout			

Opgelet: "#" betekent onderdeel niet getoond. Specificaties kunnen zonder opgave van redenen gewijzigd zijn/worden. Kijk op de achterkant van deze gebruiksaanwijzing voor informatie over te bestellen onderdelen.

GEDETAILLEERDE TEKENING—Modelnr. WEEVBE0926.0 R0906A



HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN

Om vervang onderdelen voor uw loopband te bestellen, neem dan a.u.b. contact op met de winkel waar u dit apparaat hebt gekocht.

Zorg ervoor dat u de volgende informatie bij de hand hebt wanneer u onderdelen wilt bestellen:

- het MODELNUMMER van het product (WEEVBE0926.0)
- de NAAM van het product (WEIDER® 235 gewichtsbank)
- het SERIENUMMER van het product (zie de kaft van de handleiding)
- het NUMMER en BESCHRIJVING VAN HET ONDERDEEL (op paginas 14 en 15)

Onderdeelnr. 242088 R0906A